

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЕФРЕМОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»

ПРИНЯТА
С ИЗМЕНЕНИЯМИ И ДОПОЛНЕНИЯМИ
НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА
От 31 АВГУСТА 2026 г.
ПРОТОКОЛ №5

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБУДО «ДДЮТ»
В.В. ГЛАДКИХ
ПРИКАЗ №69 - осн. от 31.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Радуга здоровья»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА

УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 9-10 ЛЕТ

АВТОР:
БОГОМАЗОВА ЕКАТЕРИНА
ВАСИЛЬЕВНА,
педагог дополнительного
образования

г. Ефремов, 2023

Внутренняя экспертиза дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Радуга здоровья» проведена «31» августа 2026 года.

Ответственный: _____ Панина С.В., методист МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА».

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Основные характеристики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	18
2.2.	Список литературы	22
2.3.	Приложение 1. Календарный учебный график	24
2.4.	Приложение 2. Оценочные материалы	67
2.5.	Приложение 3. План воспитательной работы	70

«Основные характеристики программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радуга здоровья» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: базовый.

Программа разработана на основе нормативных правовых документов и иных документов различного уровня:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов»;
- Приказа министерства образования Тульской области №1980 от 18.10.2023 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Тульской области в соответствии с социальным сертификатом»;
- Устава МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА» (МБУДО «ДДЮТ»), утвержденного постановлением администрации

муниципального образования Ефремовский муниципальный округ Тульской области от 21.12.2024 №2526;

- Локальных актов МБУДО «ДДЮТ».

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Младший школьный возраст – важный период формирования основ физического и психического здоровья детей. В этом возрасте дети активны и любознательны. Физкультурно-спортивные занятия помогает им регулярно заниматься физическими упражнениями, развивать координацию, гибкость и выносливость.

Содержание программы предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений, достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий, многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ обусловлена разнообразием предлагаемых форм физической активности, игр и упражнений, специально адаптированных под возрастные особенности детей. Программа способствует не только физическому развитию, но и обучает детей правильным привычкам ведения здорового образа жизни, регулярным тренировкам, правильному питанию и уходу за собой.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ заключается в том, что программа предлагает комплексную систему занятий и упражнений, направленных на поддержание и укрепление здоровья детей, обучение основам здорового образа жизни, формирование физической активности.

Программа разработана с учетом педагогических принципов, которые соответствуют специфике развития детей младшего школьного возраста, принципам сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и **ДИНАМИЧНОСТИ**.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ: в содержание включены такие разделы как детский фитнес и детская йога. Это помогает детям снять нервность и стресс, улучшить общую физическую и психологическую благополучность ребенка. Программа развивает интерес к спорту и физической культуре с помощью игровых и развлекательных элементов.

Последовательность изучения разделов в программе жестко не задана. Обучающиеся осваивают содержание программы в соответствии с календарным учебным графиком.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ: обучающиеся 7-8 лет.

Этот возрастной диапазон выбран с учетом особенностей физического, психологического и эмоционального развития детей. В этом возрасте дети активно изучают мир, формируют свое представление о здоровье и начинают принимать ответственность за свое самочувствие. Программа поможет им приобрести полезные навыки и привычки, которые будут способствовать их здоровью и благополучию.

Прием обучающихся осуществляется на основании заявления о приеме на обучение в МБУДО «ДДЮТ», подаваемого родителями (законными представителями) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет и медицинской справки о допуске к занятиям. Количество обучающихся в группе 12-15 человек.

ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 288 часов, 144 часа год.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 2 года.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: для детей 9-10 лет 2 раза в неделю по 45 минут.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа предлагает комбинированный подход к организации образовательного процесса. Она включает разнообразные формы активности, которые способствуют развитию и поддержанию здоровья детей.

Групповые тренировочные занятия являются одной из основной формой проведения занятий, проводятся с целью развития физических качеств: гибкости, выносливости, координации движений. Занятия включают элементы спорта, игровые упражнения. Часть занятий проводится на открытом воздухе.

Помимо физических нагрузок в программе уделяется внимание таким аспектам, как правильное питание, гигиена, забота о психологическом благополучии. Такие занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра видеоматериалов.

В образовательном процессе применяются разнообразные методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный.

Воспитательный потенциал программы

Одной из основных задач учреждения дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Спортивное воспитание – составная часть общего воспитания.

Тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием физкультурой, спортом предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Цель воспитательной работы: воспитание интереса и целеустремленности, трудолюбия, настойчивости, чувства прекрасного, формирования здорового образа жизни, здоровых интересов и потребностей, привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные задачи (направления) воспитательной работы:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание – формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство). В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение обучающихся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа основывается на творческом использовании **общих принципов воспитания:**

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Методы воспитательного воздействия: нравственное просвещение, стимулирование, поощрение, убеждение, формирование общественного поведения, использование положительного примера, методы самоконтроля, социальные сети.

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседы, соревнования, походы выходного дня, дни здоровья, спортивные игры, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии в музеи, волонтерство, социальные проекты (План воспитательной работы. Приложение 3).

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание оптимальных условий для формирования здорового образа жизни путем развития физической активности, повышения осведомленности о роли здоровья в общем благосостоянии.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- изучить основные правила личной гигиены, правильного питания;
- научить методам и приемам самоконтроля за состоянием здоровья, профилактики заболеваний, основным правилам выполнения спортивно-оздоровительных упражнений,
- сформировать двигательные умения и навыки.

Развивающие:

- укрепить здоровье, способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать психомоторные способности обучающихся: мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

Воспитательная:

- сформировать культурно-гигиенические навыки и потребность в здоровом образе жизни, толерантное и уважительное отношение к различиям в сфере здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные: сформировано осознанное отношение к своему здоровью, эффективное развитие физических качеств личности, навыков самоконтроля, адаптация к жизни в обществе, толерантное отношение к различиям человека в сфере здоровья, духовно-нравственные качества личности.

Метапредметные: сформирована потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, чувство ответственности, развита мотивация к физической активности, навыки самооценки и саморегуляции, эффективного общения в группе.

Предметные:

обучающиеся будут знать/понимать:

- правила техники безопасности и охраны труда на занятиях;
- правила личной гигиены, основные методы контроля за состоянием здоровья, способы профилактики вирусных и простудных заболеваний, первой помощи при травмах, основы физического развития и функционирования организма, виды спорта и их положительное влияние на организм, понятие о движении и двигательном действии, технике движения, правила движений, двигательных действий в процессе занятий, выполнения игровых элементов, значение правильного питания для здоровья, положительное влияние двигательной активности на организм, способы предотвращения вредных привычек, профилактики и поддержки психического здоровья, правила управления эмоциями, работы в команде, правила безопасности в повседневной жизни, свои права и обязанности;
- правила выполнения упражнений для развития гибкости и координации движений, силы и выносливости, правила изученных подвижных игр;
- комплексы спортивно-оздоровительных упражнений, элементы хореографических упражнений, комплекс упражнений по креативной гимнастике, детскому фитнесу, детской йоге.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять упражнения для развития гибкости и координации движений, силы и выносливости, комплексы спортивно-оздоровительных упражнений, элементы хореографических упражнений;
- участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами;
- выполнять комплекс упражнений по креативной гимнастике, детскому фитнесу, детской йоге;
- выполнять комплексы упражнений под музыку;
- применять специальные навыки координации, ловкости, силы, выносливости, гибкости, правильной осанки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	2	2	-	Тестирование
2.	Основы здорового образа жизни	26	6	20	Педагогическое наблюдение
3.	Физическая активность и регулярные тренировки	40	7	33	Викторина, выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
4.	Спортивно-оздоровительные упражнения	32	5	27	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
5.	Игротанцы	22	4	18	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
6.	Подвижные игры	20	2	18	Педагогическое наблюдение в процессе игр
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Мониторинг предметных результатов
Всего часов:		144	26	118	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу (2ч.)

Теория (2ч.) Знакомство с программой: цели и задачи. Инструктаж по технике безопасности и охране труда.

Форма контроля: тестирование.

2. Основы здорового образа жизни (26ч.)

Теория (6ч.) Правила личной гигиены и забота о себе. Основные методы и приемы самоконтроля за состоянием здоровья. Профилактика вирусных и простудных заболеваний. Первая помощь при травмах.

Практика (20ч.) Упражнения для органов дыхания, зрения, артикуляционная гимнастика. Вредные привычки и здоровый образ жизни (анализ различных ситуаций). Комплекс упражнений для красивой осанки. Упражнения на укрепление, растяжение и расслабление мышц. Упражнения в парах. Участие в мероприятиях «Недели безопасности»: разучивание пословиц и поговорок о правилах поведения и здоровом образе жизни, рисунки по теме.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

3. Физическая активность и регулярные тренировки (40ч.)

Теория(6ч.) Основы физического развития и функционирования организма. Правила выполнения разминки мышц рук, туловища, ног. Правила выполнения упражнений для развития гибкости и координации движений, силы и выносливости. Познавательная беседа о Государственных символах Российской Федерации, посвященная Дню народного единства.

Практика (34ч.) Комплексы упражнений для разминки мышц рук, туловища, ног. Упражнения для развития гибкости и координации движений, силы и выносливости. Участие в спортивных играх, эстафетах на приз Деда Мороза.

Форма контроля: викторина, выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

4. Спортивно-оздоровительные упражнения (32ч.)

Теория (6ч.) Виды спорта и их положительное влияние на организм. Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий. Просмотр видеофильма «Рождество». Беседа «Защитники Отечества».

Практика (26ч.) Комплексы оздоровительной гимнастики. Комплексы упражнений лежа, на растяжение мышц. Нетрадиционные виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания,

творческие игры. Упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Упражнения на расслабление мышц. Комбинированное упражнение. Участие в спортивных мероприятиях месячника «Марафон здоровья».

Форма контроля: выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

5. Игротанцы (22ч.)

Теория (4ч.) Правила выполнения игровых элементов. Экскурсия в Дом-музей В.М.Мясищева.

Практика (18ч.) Танцевальные шаги. Элементы хореографических упражнений. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки, удары ногами под счет, выполнение движений руками в различном темпе, развитие чувства ритма и темпа под счет, под музыку. Игры под музыку, упражнения в парах.

Форма контроля: выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

6.Подвижные игры (20ч.)

Теория (2ч.) Правила изучаемых подвижных игр. Экскурсия в Дом-музей И.А.Бунина.

Практика (18ч.) На материалах легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость, быстроту. Игры с бегом, прыжками, предметами, с мячами. Игры на внимание, координацию, по заданию: «Пустое место», «Мы веселые ребята», «Удочка», «Невод», «Мотылек», «Тише едешь - дальше будешь», «Земля, вода, небо», «Карлики и великаны», «Класс. Смирно». Эстафеты. Игры на материале гимнастики с основами акробатики:игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту».

Форма контроля: педагогическое наблюдение в процессе игр.

7.Итоговое занятие (2ч.)

Практика (2ч.) Подведение итогов обучения за год.

Форма контроля: мониторинг предметных результатов по 1 году обучения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся будут знать/понимать:

- правила техники безопасности и охраны труда на занятиях;
- правила личной гигиены, основные методы контроля за состоянием здоровья, способы профилактики вирусных и простудных заболеваний, первой помощи при травмах, основы физического развития и функционирования организма, виды спорта и их положительное влияние на организм, понятие о движении и двигательном действии, технике движения, правила движений, двигательных действий в процессе занятий, выполнения игровых элементов;
- правила выполнения упражнений для развития гибкости и координации движений, силы и выносливости, правила изученных подвижных игр,
- комплексы спортивно-оздоровительных упражнений в объёме изученного материала 1 года обучения;
- элементы хореографических упражнений в объёме изученного материала 1 года обучения.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять упражнения для развития гибкости и координации движений, силы и выносливости, комплексы спортивно-оздоровительных упражнений, элементы хореографических упражнений в объёме изученного материала 1 года обучения;
- участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами в объёме изученного материала 1 года обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Тестирование
2.	Физическое развитие и психологическое благополучие	30	8	22	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
3.	Безопасность и экология	8	6	2	Педагогическое наблюдение, тестирование.
4.	Креативная гимнастика	14	2	12	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
5.	Подвижные игры	20	2	18	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
6.	Детский фитнес	34	6	28	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
7.	Детская йога	34	6	28	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

8.	Итоговое занятие	2		2	Мониторинг предметных результатов и личностного роста
Всего часов:		144	32	112	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (2ч.) Цели и задачи второго года обучения, значение правильного питания для здоровья, инструктаж по технике безопасности и охране здоровья на занятиях.

2. Физическое развитие и психологическое благополучие (30ч.)

Теория (8ч.) Влияние двигательной активности на организм. Предотвращение вредных привычек. Правила управления эмоциями, работы в команде. Профилактика и поддержка психического здоровья

Практика (22ч.) Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности»:

Форма контроля: выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

3. Безопасность и экология (8ч.)

Теория (6ч.) Основные правила безопасности в повседневной жизни. Вредные вещества и их влияние на здоровье. Права и обязанности обучающихся.

Практика (2ч.) Участие в экологическом мероприятии «Тропа здоровья».

Форма контроля: педагогическое наблюдение, тестирование.

4. Креативная гимнастика (14ч.)

Теория (2ч.) Система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека. Влияние гимнастических упражнений на формирование костно-мышечного аппарата.

Практика (12ч.) Музыкально - творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Бег по кругу», «Займи место». Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой интенсивности, динамические упражнения.

Форма контроля: выполнение практических заданий в соответствии с темой

занятия, педагогическое наблюдение.

5.Подвижные игры (20ч.)

Теория (2ч.) Правила изучаемых подвижных игр. Экскурсия в Дом-музей И.А.Бунина.

Практика (18ч.) Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк.Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона. Преодоление полосы препятствий.

Форма контроля: выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

6 . Детский фитнес (34ч.)

Теория (6ч.) Правила поведения на занятиях детским фитнесом, выполнения упражнений по профилактике плоскостопия, на чередование напряжения и расслабления.

Практика (28ч.) Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексы танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».

Форма контроля: выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

7. Детская йога (34ч.)

Теория (6ч.) Правила выполнения упражнений в йоге. Правила дыхания при выполнении упражнений с элементами йоги.

Практика (28ч.) Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик»,«Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».

Форма контроля: выполнение практических заданий в соответствии с темой

занятия, педагогическое наблюдение.

8.Итоговое занятие (2ч.)

Практика (2ч.) Подведение итогов обучения за год.

Форма контроля: мониторинг предметных результатов, личностного роста обучающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся будут знать/понимать:

- значение правильного питания для здоровья, положительное влияние двигательной активности на организм, способы предотвращения вредных привычек, профилактики и поддержки психического здоровья, правила управления эмоциями, работы в команде, правила безопасности в повседневной жизни, свои права и обязанности
- комплекс упражнений по креативной гимнастике, детскому фитнесу, детской йоге в объеме изученного материала 2 года обучения;
- комплексы спортивно-оздоровительных упражнений в объёме изученного материала 2 года обучения.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс упражнений по креативной гимнастике, детскому фитнесу, детской йоге в объеме изученного материала 2 года обучения;
- выполнять комплексы упражнений под музыку;
- применять специальные навыки координации, ловкости, силы, выносливости, гибкости, правильной осанки;
- - участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами в объёме изученного материала 2 года обучения.

«Комплекс организационно-педагогических условий»

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 1. Кадровое обеспечение:** Образовательный процесс ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», прошедший курсы переподготовки по должности «Педагог дополнительного образования».
- 2. Календарный учебный график** (Приложение 1).
- 3. План воспитательной работы** (Приложение 3).
- 4. Материально-техническое обеспечение:** помещение для занятий физической культурой, музыкальный центр, спортивная форма одежды, спортивный инвентарь и оборудование: скакалки, мячи разных диаметров, обручи, ракетки для бадминтона, баскетбольные и волейбольные мячи, фитболы, гимнастические коврики.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Программа предполагает следующие формы аттестации: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая оценка качества освоения программы.

Входной контроль проводится в сентябрь 1 года обучения на начальном этапе формирования коллектива с целью изучения отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка в форме тестирования.

Текущий контроль осуществляется в течение всего периода обучения в форме выполнения практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

Промежуточная аттестация проводится в период с 15 по 30 апреля 1 года обучения в форме мониторинга предметных результатов по итогам освоения 1 года обучения.

Итоговая оценка качества освоения программы проводится в период с 15 по 25 мая 2 года обучения в форме мониторинга предметных результатов и личного роста обучающегося.

Мониторинг представляет собой систему мероприятий по оценке физического развития детей 2 раза (в начале обучения и по завершению). Как непрерывный процесс, мониторинг позволяет: выявить уровень физических качеств и движений; определить степень его соответствия возрастным нормам; своевременно определить причины отставания или опережения в освоении программы;

Система мониторинга имеет набор тестовых упражнений.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ (Приложение 2)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1 года обучения

п/п	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Введение в программу	Занятие – беседа.	Словесный объяснение, рассказ, беседа.	Просмотр видеофильмов, беседы.	Компьютер музыкальная колонка.	Вводный контроль: тестирование.
2	Основы здорового образа жизни	Комбинированное занятие.	Словесный: объяснение, беседа, наглядный: личный показ педагога	Просмотр видеофильмов, презентаций, беседы о здоровом образе жизни.	Скакалки, мячики, теннисные мячи	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
3	Физическая активность и регулярные тренировки	Комбинированное занятие.	Словесный: беседа о правилах выполнения упражнений. Наглядный: показ педагога. Практический выполнение упражнений.	Просмотр видеофильмов, презентаций, беседа об основах физического развития и функционирования организма, викторина.		Текущий контроль: викторина, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
4	Спортивно-оздоровительные упражнения	Комбинированное занятие.	Словесный: беседа о правилах выполнения упражнений. Наглядный: показ педагога.	Беседы о видах спорта и их влиянии на организм, правилах выполнения двигательных действий, викторина.	Музыкальная колонка	Текущий контроль: викторина, Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
5	Игротанцы	Комбинированное занятие	Практический выполнение упражнений.	Видеоматериалы, аудиоматериалы для разучивания элементов хореографических	Музыкальная колонка	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение

				упражнений.		
7	Подвижные игры	Тренировочное занятие.	Словесный объяснение, рассказ, беседа.	Аудиоматериалы для подвижных игр, презентации.	Музыкальная колонка скакалки, мячики, теннисные мячи.	Педагогическое наблюдение в процессе игр.
8	Итоговое занятие	Практическое занятие.	Практический: анализ выполняемых упражнений, карточек ответов обучающихся.	Карточки для мониторинга предметных результатов.	Музыкальная колонка скакалки, мячики, теннисные мячи.	Мониторинг предметных результатов по первому году обучения

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

2 года обучения

п/п	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Занятие – беседа.	Словесный объяснение, рассказ, беседа.	Беседа с использованием презентации.	Компьютер музыкальная колонка.	Вводный контроль: тестирование.
2	Физическое развитие и психологическое благополучие.	Комбинированное занятие.	Словесный: объяснение, беседа, наглядный: личный показ педагога.	Просмотр видеофильмов, презентаций, беседы о профилактике вредных привычек.	Скакалки, мячи разного диаметра, обручи, теннисные мячи.	Текущий контроль: выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение.
3	Безопасность и экология	Комбинированное занятие.	Словесный: объяснение, беседа, наглядный: личный показ педагога.	Просмотр видеофильмов, презентаций, беседы о безопасности в повседневной жизни.	Необходимое оборудование для мероприятия «Тропа испытаний».	Текущий контроль: тестирование, педагогическое наблюдение.
4	Креативная гимнастика	Комбинированное занятие.	Словесный: беседа о правилах выполнения упражнений. Наглядный: показ педагога. Практический: выполнение упражнений.	Просмотр видеофильма, презентаций, беседа о влиянии упражнений на формирование костно-мышечного	Фитболы, музыкальная колонка, аудиоматериал для проведения гимнастики.	Текущий контроль: выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение.

				аппарата.		
5	Подвижные игры	Тренировочное занятие.	Словесный объяснение, рассказ, беседа.	Аудиоматериалы для подвижных игр, презентации.	Музыкальная колонка скакалки, мячики, теннисные мячи.	Педагогическое наблюдение в процессе игр.
6	Детский фитнес	Комбинированное занятие.	Словесный: беседа о правилах выполнения упражнений. Наглядный: показ педагога.	Беседы о правилах выполнения упражнений по профилактике плоскостопия, на чередование напряжения и расслабления.	Музыкальная колонка. Воздушные шарики, кольца, мячи. Аудиоматериалы для детского фитнеса.	Текущий контроль: выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение.
7	Детская йога	Комбинированное занятие	Наглядный: показ педагога. Практический: выполнение упражнений.	Видеоматериалы, аудиоматериалы для разучивания элементов детской йоги.	Музыкальная колонка. Аудиоматериалы для детской йоги.	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
8	Итоговое занятие	Практическое занятие.	Практический: анализ выполняемых упражнений, карточек ответов обучающихся.	Карточки для мониторинга предметных результатов.	Музыкальная колонка скакалки, мячики, теннисные мячи.	Мониторинг предметных результатов по первому году обучения

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература для педагога:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. - 451 с.
2. Карелова И. И. Комплексное развитие детей. Познавательная, речевая, игровая, социальная деятельность. ФГОС ДО. М.: Учитель, 2021. - 134 с.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Методическое пособие и программа. Москва:, 2020. - 208 с.
4. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
5. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – Сакт-Петербург: КОРОНА принт, 2022. - 176 с.
6. Огурёнок О.Н. Фитнес - программа для детей и родителей. Инструктор по физкультуре. – Москва: Детство, 2019. – 164 с.
7. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – Санкт-Петербург: Речь, 2019. - 166 с.
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- Москва: ТЦ Сфера, 2021. - 144с.
9. Танцевально-игровая гимнастика для детей «Сафи-Дансе». Библиотека Программ «Детство». Учебно-методическое пособие. - Санкт Петербург, 2019. – 215 с.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. - Москва: Детство-Пресс, 2022. -125 с.

Литература для родителей:

1. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. – Москва: ОЛМА Медия Групп, 2021. – 253 с.
2. Здоровье ребенка. Большая медицинская энциклопедия. - Саратов: Научная книга, 2019. – 980 с. – ISBN 978-5-9758-1871-3. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/80199.html> – Текст: электронный.
3. Мореловцева М. Здоровые привычки: как их формировать. - Москва: Основы безопасности жизнедеятельности, 2021. - № 6. - с. 35-37.

Литература для обучающихся:

1. Александрова З. В зимнем бассейне, Лыжная прогулка // День начинается с чудес. - Москва: Литресс, 2019.

2. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2022. - 184 с.

Электронно-образовательные ресурсы:

1. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
2. 3. Физинструктор.ру <https://fizinstruktor.ru/>
3. Сайт инструктора по физической культуре <https://prigskok.jimdofree.com/педагогам/>

Календарный учебный график 2 года

В соответствии с Календарным учебным графиком МБУДО «ДДЮТ» начало учебного года с 01.09.2026г., окончание учебного года 31.05.2027г. (9 месяцев, 36 учебных недель).

В текущем учебном году по программе занимаются 3 группы 2 года обучения.

№ п/ п	Месяц	Время проведени я занятий	Форма провед ения заняти й	Количество часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Все го	Тео рия	Прак тика			
Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.)									
1.	Сентябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Заняти е беседа	2	2	-	Цели и задачи второго года обучения, значение правильного питания для здоровья, инструктаж по технике безопасности и охране здоровья на занятиях.	МКОУ ЦОН№4	тестирован ие
Раздел 2. Физическое развитие и психологическое благополучие (30ч.)									
2.	Сентябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комби нирова нное занятие	2	2	-	Влияние двигательной активности на организм. Предотвращение вредных привычек. Правила управления эмоциями, работы в команде. Профилактика и поддержка психического здоровья	МКОУ ЦОН№4	выполнение практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение .
3.	Сентябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Влияние двигательной активности на организм. Предотвращение	МКОУ ЦОН№4	выполнение практическ их заданий в соответствии

		2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25					вредных привычек. Правила управления эмоциями, работы в команде. Профилактика и поддержка психического здоровья		и с темой занятия, педагогическое наблюдение
4.	Сентябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	2	-	Влияние двигательной активности на организм. Предотвращение вредных привычек. Правила управления эмоциями, работы в команде. Профилактика и поддержка психического здоровья	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
5.	Сентябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	2	-	Влияние двигательной активности на организм. Предотвращение вредных привычек. Правила управления эмоциями, работы в команде. Профилактика и поддержка психического здоровья	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
6.	Сентябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

		12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25					эмоций». Совершенствовани е общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности».		
7.	Сентябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствовани е общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности»	МКОУ ЦО№4	выполнение практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

8.	Сентябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности».	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
		2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45							
		2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25							
9.	Октябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра,	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
		2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45							
		2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25							

							обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности».		
10.	Октябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности».	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
11.	Октябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха»,	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

		2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25					«Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствовани е общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности».		
12.	Октябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствовани е общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности».	МКОУ ЦОН№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

13.	Октябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности».	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
		2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45							
		2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25							
14.	Октябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра,	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
		2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45							
		2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25							

							обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности».		
15.	Октябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности».	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
16.	Октябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители»,	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

		2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25					«Дневник эмоций». Совершенствовани е общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности»		
Раздел 3. Безопасность и экология (8 ч.)									
17.	Октябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Основные правила безопасности в повседневной жизни. Вредные вещества и их влияние на здоровье. Права и обязанности обучающихся.	МКОУ в ЦО №4	педагогичес кое наблюдение , тестирован ие.
18.	Октябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Основные правила безопасности в повседневной жизни. Вредные вещества и их влияние на здоровье. Права и обязанности обучающихся.	МКОУ в ЦО №4	педагогичес кое наблюдение , тестирован ие

19.	Октябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	2	-	Основные правила безопасности повседневной жизни. Вредные вещества и их влияние на здоровье. Права и обязанности обучающихся.	МКОУ ЦОН №4	педагогическое наблюдение, тестирование
20.	Октябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Участие в экологическом мероприятии «Тропа здоровья».	МКОУ ЦОН №4	педагогическое наблюдение, тестирование
Раздел 4. Креативная гимнастика (14 ч.)									
21.	Ноябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	2	-	Система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека. Влияние гимнастических упражнений на формирование костно-мышечного аппарата	МКОУ ЦОН №4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.
22.	Ноябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Музыкально-творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!».	МКОУ ЦОН №4	викторина, выполнение практических заданий в

		2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25					«Творческая импровизация», «Бег по кругу», «Займи место». Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой интенсивности, динамические упражнения.		соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
23.	Ноябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Музыкально-творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Бег по кругу», «Займи место». Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой интенсивности, динамические упражнения.	-МКОУ ЦОН №4	викторина, выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
24.	Ноябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Музыкально-творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Бег по кругу», «Займи место». Упражнения	-МКОУ ЦОН №4	викторина, выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое

		2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25					я в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой интенсивности, динамические упражнения.		наблюдение
25.	Ноябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Музыкально-творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Бег по кругу», «Займи место». Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой интенсивности, динамические упражнения.	МКОУ ЦО№4	викторина, выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.
26.	Ноябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Музыкально-творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Бег по кругу», «Займи место». Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры	МКОУ ЦО№4	викторина, выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

							высокой и малой интенсивности, динамические упражнения.		
27.	Ноябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Музыкально-творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Бег по кругу», «Займи место». Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой интенсивности, динамические упражнения.	МКОУ ЦОН №4	викторина, выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
Раздел 5. Подвижные игры (20 ч.)									
28.	Ноябрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Тренировочное занятие	2	2	-	Правила изучаемых подвижных игр. Экскурсия в Дом-музей И.А. Бунина.	МКОУ ЦОН №4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.
29.	Декабрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35	Тренировочное занятие	2	-	2	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета	МКОУ ЦОН №4	викторина, выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия,

		14.10-14.55 15.00-15.45					«Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк. Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона. Преодоление полосы препятствий.		педагогическое наблюдение
		2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25							
30.	Декабрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Тренировочное занятие	2	-	2	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк. Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и	МКОУ ЦОН №4	викторина, выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

							ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона. Преодоление полосы препятствий.		
31.	Декабрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Тренировочное занятие	2	-	2	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк. Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона. Преодоление полосы препятствий.	МКОУ ЦО№4	викторина, выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
32.	Декабрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25	Тренировочное занятие	2	-	2	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты.	МКОУ ЦО№4	викторина, выполнение практических заданий в

		2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25				Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк. Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона. Преодоление полосы препятствий.		соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение	
33.	Декабрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Тренир овочное занятие	2		2	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк. Подвижные игры и эстафеты: игры с	МКОУ ЦОН№4	викторина, выполнение практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

							бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона. Преодоление полосы препятствий.		
34.	Декабрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Тренировочное занятие	2	-	2	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк. Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона. Преодоление полосы препятствий.	МКОУ ЦОН№4	викторина, выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
35.	Декабрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35	Тренировочное занятие	2	-	2	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ.	МКОУ ЦОН№4	викторина, выполнение практических заданий

		16.40-17.25					Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк. Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона. Преодоление полосы препятствий.		в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
		2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25							
36.	Декабрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Тренировочное занятие	2	-	2	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк. Подвижные игры	МКОУ ЦО№4	викторина, выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

							и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона. Преодоление полосы препятствий.		
37.	Декабрь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Тренировочное занятие	2	-	2	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк. Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона. Преодоление полосы препятствий.	МКОУ ЦО№4	викторина, выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
Раздел. 6 Детский фитнес (34 ч.)									
38.	Январь	2р/Б1	Комбин	2	2	-	Правила	МКОУ	выполнение

		12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	ирован ное занятие				поведения на занятиях детским фитнесом, выполнения упражнений по профилактике плоскостопия, на чередование напряжения и расслабления.	ЦОН№4	практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
39.	Январь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Правила поведения на занятиях детским фитнесом, выполнения упражнений по профилактике плоскостопия, на чередование напряжения и расслабления.	МКОУ ЦОН№4	выполнение практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
40.	Январь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Правила поведения на занятиях детским фитнесом, выполнения упражнений по профилактике плоскостопия, на чередование напряжения и расслабления.	МКОУ ЦОН№4	выполнение практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
41.	Январь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Комплексы музыкально- ритмических упражнений с мячами, комплексы танцевальные	МКОУ ЦОН№4	выполнение практическ их заданий в соответстви и с темой занятия,

		15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25					движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		педагогическое наблюдение
42.	Январь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексы танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

							тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
43.	Январь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексы танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
44.	Январь	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексы танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения,	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

							способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
45.	Февраль	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексы танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

46.	Февраль	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплексы музыкально-ритмических упражнений мячами, комплексы танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
		2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45							
		2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25							
47.	Февраль	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплексы музыкально-ритмических упражнений мячами, комплексы танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
		2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45							
		2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25							

							кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
48.	Февраль	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексы танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
49.	Февраль	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2		2	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексы танцевальные движения и	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

		14.10-14.55 15.00-15.45					импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнений, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		кое наблюдение
		2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25							
50.	Февраль	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексы танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнений, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки»,	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

							«посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
51.	Февраль	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплексы музыкально-ритмических упражнений мячами, комплексы танцевальные движения импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
52.	Февраль	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплексы музыкально-ритмических упражнений мячами, комплексы танцевальные движения импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения, способствующие	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

							профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
53.	Март	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексы танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».	МКОУ ЦОН №4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

54.	Март	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплексы музыкально-ритмических упражнений мячами, комплексы танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
-----	------	--	-------------------------	---	---	---	--	-----------	---

Раздел 7. Детская йога (34 ч.)

55.	Март	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	2	-	Правила выполнения упражнений в йоге. Правила дыхания при выполнении упражнений с элементами йоги.	МКОУ ЦО№4 Дом-музей В.М.Мясищев.	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
-----	------	---	-------------------------	---	---	---	--	----------------------------------	---

		16.40-17.25							
56.	Март	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	2	-	Правила выполнения упражнений в йоге. Правила дыхания при выполнении упражнений с элементами йоги.	МКОУ ЦОН №4 музей В.М.Мясищев.	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
57.	Март	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	2	-	Правила выполнения упражнений в йоге. Правила дыхания при выполнении упражнений с элементами йоги.	МКОУ ЦОН №4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
58.	Март	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Полумостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнения	МКОУ ЦОН №4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

							«Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
59.	Март	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

							«Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик»,«Тру бач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
60.	Март	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение	МКОУ ЦОН№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

							«Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик»,«Тру бач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
61.	Март	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения	МКОУ ЦОН №4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

							дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Тру бач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
62.	Апрель	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный	МКОУ ЦОН №4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

							шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик»,«Тру бач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
63.	Апрель	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка	МКОУ ЦОН№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

							шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
64.	Апрель	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики»,	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

							«Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
65.	Апрель	2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник»,	МКОУ ЦОН №4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

						«Паровозик», «Тру бач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
66.	Апрель	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбин ирован ное занятие	2	2	Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Тру бач», «Часики», «Петух», «Самолет»,	МКОУ ЦОН №4	педагогичес кое наблюдение в процессе игр.

							«Пчелка».		
67.	Апрель	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубочка», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

68.	Апрель	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
-----	--------	--	-------------------------	---	---	---	---	-----------	---

69.	Апрель	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубочка», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.
-----	--------	---	-------------------------	---	---	---	---	-----------	---

70.	Апрель	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубочка», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
-----	--------	--	-------------------------	---	---	---	---	-----------	---

71.	Май	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубочка», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
-----	-----	---	-------------------------	---	---	---	---	-----------	---

Раздел 8.Итоговое занятие (2ч.)

72.	Май	2р/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 15.50-16.35 16.40-17.25 2р/Б2 15.50-16.35 15.50-16.35 14.10-14.55 15.00-15.45 2р/Б3 12.30-13.15 16.40-17.25 15.50-16.35 16.40-17.25	Комбинированное занятие	2	-	2	Подведение итогов обучения за год.	МКОУ ЦО№4	мониторинг предметных результатов, личностного роста обучающихся.
Всего часов:				144	32	112			

Приложение 2

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ

Диагностика физического развития, двигательной активности и освоения танцевально-ритмических навыков обучающихся осуществляется по 3-х балльной шкале, затем суммируется и выводится уровень (высокий, средний, низкий).

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Группа _____ Дата _____

Место проведения: _____

Название объединения: _____

Педагог дополнительного образования _____

№ п/п	Наименование этапа диагностики	Обучающиеся											
Обозначение этапа игры		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Умение собираться на занятия Со-Фи-Данс												
2.	Уровень понимания правил танцевально-ритмической												
3.	гимнастики												
4.	Умение распределять роли в процессе занятиями музыкально-подвижными играми												
5.	Ориентировка в пространстве												
6.	Умение пользоваться спортивным												

	инвентарём												
7.	Уровень понимания и выполнения команд педагога												
8.	Вовлечённость обучающегося в процесс занятий фитнесом, стретчингом, игрогимнастикой, игроритмикой												
9.	Умение работать в группе, в парах, тройках												
10.	Наименование физических упражнений												
Общее количество баллов:													
Наименование физических упражнений		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11.	Бег разных видов												
12.	Прыжки разных видов												
13.	Ходьба разных видов												
14.	Групповые упражнения												
15.	Упражнения с мячом												
16.	Упражнения со скакалкой, обручем												
17.	Упражнения на формирование осанки, дыхательные упражнения												
18.	Перестроения												
Общее количество баллов:													
Уровни:													

3 балла - соответствие планируемым результатам реализации программы;

2 балла - частичное соответствие планируемым результатам реализации программы;

1 балл - минимальное соответствие планируемым результатам реализации программы.

Уровни:

1. *Высокий: 34-48 баллов;*

2. *Средний: 20-32 балла;*

3. *Низкий: 8-16 баллов.*

ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
1. Организационно – волевые качества.			
1.1 Терпение.	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени,	Терпения хватает менее чем на ½ занятия	1
		Терпения хватает более чем на ½ занятия	5
		Терпения хватает на все занятия	10

	преодолевать трудности.		
1.2 Воля.	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	Волевые усилия ребенка побуждаются из вне Иногда – самим ребенком Всегда – самим ребенком	1 5 10
1.3 Самоконтроль.	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне. Периодически контролирует себя сам Постоянно контролирует себя сам.	1 5 10
Вывод:	Уровень сформированности организационно – волевых качеств.	Низкий Средний Высокий	до 3 4 – 15 16 - 30
2. Ориентационные качества.			
2.1 Самооценка.	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10
2.2 Интерес к занятиям в объединении.	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы.	Интерес ребенка продиктован ребенку из вне. Интерес периодически поддерживается самим ребенком Интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	1 5 10
Вывод:	Уровень сформированности ориентационных качеств.	Низкий Средний Высокий	до 2 3 – 10 11 - 20
3. Поведенческие качества.			
3.1 Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (ссоре) в процессе).	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	Периодически провоцирует конфликты Сам в конфликтах не участвует, старается их избегать Пытается самостоятельно уладить возникшие конфликты	1 5 10
3.2 Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения).	Умение воспринимать общие дела как свои собственные.	Избегает участия в общих делах Участвует при обсуждении извне Инициативен в общих делах	1 5 10
Вывод:	Уровень	Низкий	до 2

	сформированности поведенческих качеств.	Средний Высокий	3 – 10 11 - 20
Заключение:	Результат личностного роста обучающегося.	Низкий Средний Высокий	0 – 7 8 – 37 38 - 70

Приложение 3

План воспитательной работы

Учитывает направлений воспитательной деятельности:

- *гражданско-патриотическое,*
- *духовно-нравственное,*
- *трудовое,*
- *экологическое,*
- *эстетическое,*
- *формирование здорового образа жизни,*
- *работа с родителями*

№ п/п	Содержание	Сроки
1	Неделя безопасности. Беседа «Правила безопасности на занятиях»	Сентябрь
2	Экскурсия в музей авиаконструктора Мясищева В.М.	Октябрь
3	Познавательная беседа о Гербе России	Ноябрь
4	Беседа «День народного единства»	
5	Участие в социально – педагогическом проекте МБУДО «ДДЮТ» «Героизм сквозь века»	В течение года
6	«Рождество»	Январь
7	Беседа «Защитники Отечества»	Февраль
8	Участие в месячнике «Марафон здоровья 2027»: Акция «Спорт против наркотиков» Экскурсии по спортивным площадкам города Викторина «Дружу со спортом» Мероприятие «Здоровый образ жизни»	Февраль
9	День космонавтики	Апрель
10	Экскурсия в музей им. И. А. Бунина	
11	Беседы, консультации с родителями	В течение года